ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ருத்ரோத்காரி
சித்திரை
மலர் 21

1983
ஏப்ரல்
இதழ் 4



வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

अत्युग्रशब्दश्रवणात् श्रवणात् सर्वतो न च ।
शब्दानां चातिहीनानां भवन्ति श्रवणात् जडाः ॥
परुषोद्भीषणाशस्ताप्रिय व्यसनसूचकैः ।
शब्दैः श्रवणसंयोगः मिथ्यासंयोग एव च ॥

மிகக் கொடூரமான ஒலியைக் கேட்பது, எவ்வகையிலும் ஒலியே கேட்காதவாறு செய்துகொள்வது, காதால் நன்கு கேட்கமுடியாத அளவிற்குக் குறைந்துள்ள ஒலியை உற்றுக் கேட்பது இவை தொடர்ந்தால் மனிதன் ஜடமாகிவிடுவான். க்ரூரமானதும், பயங்கரமானதும், அமங்களமானதும், விரும்பாததும், பின்வரும் கெடுதலை உணர்த்துவதுமான சொற்களையே கேட்பது முறைதவறிய கேட்பு. இதுவும் உடல் மனநிலையைப் பாதிக்கும்.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நோய்வரக் காரணம் என்ன ?

असात्म्यमिति तद्विद्यात् यन्न याति सहात्मताम् ।
इत्यसात्म्यार्थ संयोगःत्रिविधो दोषकोपनः ।। *(சரகர்)*

பொதுவாக மனித உடலும் மனமும் பாதிப்புறச் செய்பவை சில. தனியாக அவரவரை மட்டும் பாதிப்புறச் செய்பவை சில. இவைகளை **அஸாத்ம்யம்** என்பர். தன்னோடு பொருந்தாதவை என இதற்குப் பொருள். மனிதன் தன் பொறிகளால் உலகுடன் தொடர்புகொள்கிறன். இது பொதுவாகவும் அவனவனுக்கும் இசைந்து ஹிதமாக அமையுமாளுல் **ஸாத்ம்யம்**. இதற்கு எதிரானவை. அஸாத்ம்யம். (POLLUTED ATMOSPHERE). அருகாமையில் இடைவிடாமல், ஒலிப்பெருக்கிகளின் மூலம் தான் விரும்பாத ஒலி வடிவம், தன்னுல் தாங்கமுடியாத ஒலிப் பெருக்குடன் கேட்குமேயாளுல் மனிதன் தெளிவை இழப்பான். கலக்க முறுவான். இனமறியாத ஜடத்தன்மை பெறுவான். அல்லது மூர்க்கனுவான்.

वेदनानां अशान्तानां इत्येते हेतवः स्मृताः ।

எந்த சிகித்ஸை முறையாலும் குறைவுபடாத பல வேதனைகளுக்கு இதுவே காரணம். அத்தகைய சூழ்நிலையை விட்டுத் தாம் அகலுவதோ, அவற்றைத் தம் சூழ்நிலையிலிருந்தும் அகற்றுவதோ, அல்லது அவை பாதிக்காத அளவு தற்காப்பு செய்துகொள்வதோ இதற்கு மாற்று. மூன்றும் முடியாவிடில்! இதனை விதி எனலாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்



श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருதரோத்காரி சித்திரை | மலர்-21 இதழ்-4 | 1983 ஏப்ரல்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

वाङ्मनश्चक्षुःश्रोत्रजिह्वाघ्राणरेतोबुद्ध्याकूतिः
संकल्पा मे शुद्ध्यन्तां ज्योतिरहं विरजा विपाप्मा भूयासम् ।

இறைவ! பேச்சு, மனம், கண், காது, நாக்கு, மூக்கு, ஜனன உறுப்பு, நிச்சயம் செய்ய உதவும் புத்தி, பகுத்தறியப் பல கோணங்களில் ஆராய உதவும் ஆகூதி எனும் மனப்பாங்கு, இது ஏற்றதென ஒன்றைப்பற்றிய கற்பனையைத் தரும் ஸங்கல்பம் இவை அனைத்தும் அப்பழுக்கற்றுத் தூயதாக அமையட்டும்! என் உள்ளே உன் பேரொளி வடிவம் இதற்கு உதவட்டும்!

- நாராயண உபநிடதம்.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

அம்மை

புகை போடுவது தாளிப்பது போன்றவை மூக்கின் மூலம் உறுஞ்சப் பட்டு நோயை பரப்பலாம் என்ற நோக்குடன் அந்த வீட்டில் செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. நோயாளிக்கும் எங்கும் விரணமாயிருக்கிற படியால் காரநெடி சிரமப்படுத்தும் என்பதும் அதற்கு முக்கிய காரணம். நோயாளிக்கு ஏற்படும அரிப்பு எரிச்சலைத் தடுக்கவும், தானே சொரிந்து கொள்வதைத் தடுக்கவும் வேப்பிலையால் லேசாகத் தடவி விடுவது உண்டு.

ஜ்வரம் நின்று முத்து வெளிக்கிளம்பும் வரை அரிசிக் கஞ்சி சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுப்பதும், முத்து வந்ததும் தாகத்திற்கு ஆறிய வெந்நீர்,

இளநீர், பதனி போன்ற குளிர்ந்த பானங்கள் கொடுப்பதும், முத்து காய ஆரம்பித்ததும், கஞ்சி மோர் சேர்த்துக் கொடுப்பதும், மொந்தன் அல்லது பேயன் வாழைப்பழம், பனம் நொங்கு, காய்ந்த திராக்ஷை, பேரீச்சை முதலியன கொடுப்பதும் வழக்கம் வெங்காயத்தை நெய்யிலோ சிற்று மணக்கெண்ணெய்யிலோ வதக்கியோ, பச்சையாகவோ கொடுப்பது உண்டு. இவை எல்லாம் நோயாளியின் ஜீரணசக்தியையும் கப உபத்ர வங்களின்மையையும் நன்கு கவனித்தே கொடுப்பது வழக்கம். மலபந்தம், பேதி, மார்பில் கபக்கட்டு முதலிய உபத்ரவங்களிருப்பின் இவ்வுணவுகளை நிலைக்கேற்பக் கட்டுப்படுத்தி கஞ்சி முதலிய ஆகாரங்களை உசிதமானபடி கொடுப்பதுதான் அனுபவமுள்ளவர்களின் வழி. சிலர் இந்நிலையில் கவனக் குறைவால் ஆகாரத்தில் கட்டுப்பாடில்லாமல் நோயைக் கட்டுக் கடங்காமற் செய்து பரிதவிப்பதுமுண்டு. முத்து மறைந்து புண் ஆறும் தறுவாயில் நோயாளிக்குத் தெளிவு ஏற்பட்டதும் 2-3 ஒமஜல ஸ்னானம் செய்வித்துப் பிறகு எண்ணெய்க்குளி செய்வித்தல் வழக்கம். ஸ்னானத் திற்கான ஜலம் வேப்பிலை கடுக்காய் போன்ற நீர்க்கனத்தைக் குறைக்கும் பொருள்கள் சேர்த்துக் காய்ச்சப்பட்டிருக்கும் இதுவே பொது முறை.

மருந்துகளைக்கொண்டு சிகித்ஸை செய்விப்பது பழக்கத்தில் இல்லை எனினும் அனுபவம் மிக்கவர் நிலைக்கேற்ப கைவைத்யம் செய்வது காணப் படுகினறது. அவை பின்வருமாறு:—

ஜ்வர ஆரம்பத்தில் ஜ்வரத்தின் கடுமையைக் குறைக்க: கால்களை வெந்நீரில் நனைத்திருப்பது, பகல் வேளையில் சூடான கஞ்சி ஆகாரம் சாப்பிட்டு வியர்வையை வெளிப்படுத்துதல், நவச்சாரம் சேர்ந்த ஜலம் கொடுத்தல், மான்கொம்பு, ருத்ராக்ஷம், பவழம், முத்து போன்ற ஹிருதயத்திற்குப் பலமளிப்பவைகளும் ஜ்வரதாபத்தைக் குறைப்பவை களும் நோயின் கடுமையைக் குறைப்பவைகளுமானவைகளில் ஒன்றை பால் கலந்த இளநீரில் உரைத்துக் கொடுப்பது.

முத்து வெளிப்படுவதில் தாமதத்தைத் தவிர்க்க: ஆட்டு ஸூப்பு சாப்பிடக் கொடுப்பது, கற்பூரம கலந்த ஜலத்தைக் குடிப்பது.

பிதற்றலைக் குறைக்க: பெருங்காயம், கஸ்தூரி, சூடம் இம் மூன்றும் கலந்த யோகத்தால் ஜன்னி நிலையை மாற்றுவது. ஜடாமாஞ்சி, குரோசாணி ஓமம் முதலியவைகளின கஷாயத்தால் தூக்கத்தை உண் டாக்குவது மனச்சாந்தி அளிப்பது.

முத்து உட்புறம் பாய்வதைத் தடுக்க: ஜீரகம், காசுக்கட்டி, தேத்தான் விதை இவைகளில் ஒன்றை இளநீரிலிட்டு கொதிக்கவைத்து வடிகட்டிக் கொடுப்பது, மான் கொம்பை அரைத்து ஜலத்தில் குழப்பிக் கொடுப்பது.

அரிப்பு குறைய: அரிசிமாவைத் தூவுதல், வேப்பிலையால் சொரிந்துகொள்ளுதல். அரிசிமாவைத்தூவ பழுத்த முத்து காயும்.

மலக்கட்டு நீங்க: ரேவல்சீனி, கடுக்காய், ரோஜா மொக்கு, திராக்ஷை இவைகளைக் கஷாயமிட்டுக் குடிப்பது.

தொண்டை எரிவு நீங்க: வெண்டை வித்து கஷாயம், இலவம் பிசின் கஷாயம் இவைகளால் கொப்பளிக்கலாம்.

உள்ளுறுப்புகளிலிருந்து ரக்தக்கசிவை நிறுத்த: மான் கொம்பு, பவழம், முத்து இவைகளை ஜலத்தில் அரைத்துக் கலக்கிக் கொடுப்பது.

கண்களில் அழற்சி குறைய: அன்னக்களியில் வெண்ணெய் சேர்த்து நீராரத்தில் நனைத்து இதமாக கண்களில் ஒத்தடம் கொடுப்பது.

கண்களில் முத்து ஏற்படாதிருக்க: வெங்காயத்தை மென்று குதப்பி அந்த வாயால் நோயாளியின் கண்களில் ஊதுவது.

கண்களின் விரணத்தில்: இளம் பனங்குருத்துச் சாற்றைப் பிழிவது.

ஆருத புண்களில்: தேங்காய்த் துருவலையும், புளியங்கொட்டைத் தோலையும் அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெயை மேல் தடவிக்கொள்வது.

★

- [தொடரும்]

நமது நாட்டில் பழயகாலத்தில் வீடு தோறும் ஊற்றின விளக்கெண்ணெய் உள் உபயோகத்திற்கும், பச்சை விளக்கெண்ணெய் விளக்கு எரிப்பதற்கும் உபயோகிக்கப்படுத்தியதால் ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு விளக்செண்ணெய் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. விளக்கெண்ணெய் விளக்கு கண்களைக் கெடுக்காது, குளிர்ச்சி என்று பிரசித்தம் இந்நாளில் ஆமணக்கெண்ணெய் விதையை வேகவைத்து எடுக்கும் வழக்கம் மறைந்துவிட்டது

ஊற்றிய எண்ணெய்க்கும் பச்சை எண்ணெய்க்கும் சுவை மணம் மாறினும், குணத்தில் விசேஷ மாறுதல் இல்லை. சுவை இனிப்பு-ஊற்றிய எண்ணெயில் தெளிவாய் தெரியும் கசப்பு துவர்ப்பு சுவைகள் கொஞ்சமாய் கொண்டது குடலில் பாகமான பின்பு இனிப்பும் உரைப்பும் உண்டாகிறது. பிசுக்கு நிறைந்துள்ளதால் நெகிழும் தன்மை கொண்டு, குடலிலும் ஆசயங்களிலும் தாதுக்களிலும் சீக்கிரமே ஊடுருவிச்சென்று, மலங்களை வெளிப்படுத்தும் பெருங்குடல் மலத்தை சுத்தப்படுத்தும் விசேஷ குணம் கொண்டது. ஜீர்ணம் சீக்கிரமாகக்கூடியதல்ல. குருவானது. ஆனால் உஷ்ணவீர்யம் தீக்ஷ்ண குணமுள்ளதால் அக்கினி தீபன சக்தியை நன்றாகச் செய்யவல்லது போகசக்தி, பலம், வர்ணம், புத்திமேதை ஆயுஸ்ஸுகளை அதிகமாக்கும். லேபனத்தினால் தோல் வரட்சியை, உள்ளங்கால் வெடிப்புகளைப் போக்குவதில் மிக உபகாரமானது.

நாள்பட்ட அஸ்திகாங்கை ஜ்வரம், விஷம ஜ்வரங்கள், மார்-நெஞ்சு வலி, இடுப்புவலி, குடல் குல்மவலி, யோனிவலி, ஆமவாதம், ரக்தவாதம்‘ வாதரக்தம், அண்டவாயு வீக்கம முதலிய கடும் நோய்களை உள் உபயோகத்தினாலும், பஸ்திப்பிரயோகத்தினாலும் ஆமணக்கெண்ணெய் தனியாகவே போக்கவல்லது சுக்கில சோணிதங்களை சுத்தம் செய்யும். பொதுவாக வாயுசம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளையும் விசேஷமாய் ரூக்ஷமான வரள் வாயுவையும் சமனம் செய்வதில் மற்றதைக் காட்டிலும் சிறந்தது. பாதங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுவது கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி என்று சொல்லுவது முற்றிலும் உண்மை. எனபதை-உள்ளங்கால்களில் ஆமணக்கெண்ணெயை ராத்திரி தேய்த்துக்கொண்டு படுத்துக் கொண்டால், காலையில் எழுந்துகொண்டதும் புலனாகும். கண்ணுக்குள் இரு துளிகள் ஊற்றிக்கொண்டாலும், கண் மூடிமேல் தடவிக்கொண்டாலும் விழிகளின் அழுக்குகள் அகன்று தெளிவு ஏற்படும். புகை, தூசிகள், கரிகள் நிறைந்துள்ள தொழிற்சாலைகளில் இருப்பவருக்கு கண்ணுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுவது மிகவும் அவசியம்.

பேதிக்கு - மூலிகைகள் பல இருப்பினும் ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு நிகராகாது. எல்லா வயதிலும் எல்லா நிலைமையிலும் காலத்திலும்

தனியாகவே உபயோகிக்கலாம். வியாதியில்லாத சொஸ்தராயிருப் பவரும் குடலை சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதற்காக குறிப்பிட்ட காலங்களில் பேதிக்கு சாப்பிடுவது வியாதித் தடுப்புக் கார்யங்களில் மிகவும் அவசியம். ஒவ்வொருவித வியாதித் தடுப்பிற்காக ஒவ்வொருவித ஊசி குத்திக் கொள்ளுவதைவிட, குடலை சுத்தம் செய்துகொள்ளல் ஒரு காரியத்தினால் எல்லா வியாதிகளையும் தடுத்துக்கொள்ளுவதாகும். சொஸ்தர்கள் வியாதித் தடுப்பிற்காக பேதி சாப்பிடுவதற்கு, ஆமணக்கெண்ணெய்தான் உத்தமம். மலக்கழிவு மிருதுவாகவும் குடல் வேதனையின்றியும் செய்யும. நேர்வாளம் - சிவதை - ஜாலப் போல் தீக்ஷ்ண பேதியாகாது. பேதியான பிறகு குடலிலும் தாதுக்களிலும் குளுமை தோன்றும். குடலுக்கு மட்டு மல்ல, மூளைக்கும் தெளிவு செய்யும் விளக்கெண்ணெய்.

சுகபேதிக்கு ஆமணக்கெண்ணெயைப் பலவிதங்களில் உபயோகிக் கலாம். (1) ஒரு பங்கு எண்ணெய், 2 பங்கு காய்ச்சிய பசுவின்பால், 2 பங்கு சுக்கு வெந்நீர் கலந்து அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட லாம். (2)கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் - (திரிபலா) சுக்கு சேர்த்துக் காய்ச்சிய வெந்நீர் (3)சூரத்தாவாரை - சுக்கு, வெந்நீர் இவைகளிலும் சேர்க்கலாம் - அவரவர்களின் குடல்வாகை அனுஸரித்து. முதலாவதைப் பார்ககிலும் இரண்டாவது, அதைப் பார்க்கிலும் மூன்றாவது மலக்கழிவை அதிகம் செய்யும் ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு அசையாத கல்லுக்குடல் உள்ளவருக்கும் - நேர்வாளம் போன்ற தீக்ஷ்ண விரேசன மருந்தை தனியே உபயோகித்தால் பேதி நிச்சயமாய் நிரம்ப ஆனாலும், குடல் வரட்சியும், மூலக்கடுப்பும் பிறகு அதிகமாகும்.

தமிழ்நாட்டில் சில வகுப்பினரில், குழந்தை பிறந்தது முதல் அதற்கு சில தினங்கள் பிரதி தினம், பிறகு ஒன்று விட்டு ஒருநாள் சில மாதங்கள் முடிய ஆமணக்கெண்ணெய் பாலாடி வழியப்போடும் வழக்கம் கிராமப் புரங்களில் இன்றைக்கும் இருக்கிறது. நகரங்களில் தனியே வசிக்கும சிறு வயதுள்ள தாய்மார்களிடம் இந்த வழக்கம் அநேகமாய் இல்லை.

குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஆஹார தோஷத்தினால்தான். ஆஹா ரத்தினாலேயே மலப்பிரவிருத்தி சீராய் ஏற்படச் செய்யவேண்டும். குடலில் வரட்சி மிகுதியாகி மலச்சிக்கல் இருப்பின், ஆமணக்கெண்ணெய் சுமார் 10-15 துளிகளில், ஒரு ஸ்பூன் தாய்ப்பால்சேர்த்து நன்றாய் மத்தித்துக் குழைத்து விழுதாக்கி நாக்கில் தடவவும். தேவையாயின் தினசரி கொடுக்கவும். குழந்தையின் குடல்வரட்சியைப் போக்கி, மலப் போக்கை சீர்செய்யும் சில வாரங்கள் உபயோகத்திற்குப் பிறகு எண்ணெய் இல்லாமலே தானாகவே மலசுத்தி சரியாய் ஏற்படும்.

குழந்தையின் குடல்வாகு மிகவும் குரூரமாய் இருந்து, தாய்ப்பாலும் எண்ணெயும் குழைத்துவைத்து நன்மை ஏற்படாவிடில், உபகாரம் தரும் முறை வருமாறு:- ஆமணக்கெண்ணெய் 4 அவுன்ஸில் வெந்தியம் 3 கிராம், உள்ளிபூண்டு 3 கிராம், சிறு வெங்காயம் 3 கிராம், சுக்கு 2 கிராம் இந்துப்பு 2 கிராம், மொத்தம் 13 கிராம் இவைகளை நன்ருய் சேர்த்து அரைத்துக் கலந்து, சிறிது புளித்த நீராரம் 4 அவுன்ஸ், கடுக்காய் கஷாயம் 4 அவுன்ஸ் சேர்த்து, தைல முறையில் காய்ச்சி வடிகட்டி பத்திரப் படுத்தவும். குழந்தையின் குடலில் வாயுவைக் கண்டித்து சுகமாய் பேதி யாகும். வயது குடல்வாகுக்குத் தக்கவாறு 1-3 டீஸ்பூன் அளவு கொடுக் கலாம். அநுபானம் தாய்ப்பால் அல்லது பசுவின் பால்.

தேங்காயெண்ணெய் : தேங்காயிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பது சாதாரணமாய் இருவிதம். நன்கு விளைந்த தேங்காயைத் துருவி அதன் நீரை (இளநீர்) யும் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்து, பாலைப் பிழிந்து, கெட்டித்துணியில் பிழிந்து எடுத்துள்ள பாலை சிறிது சூடேறக் காய்ச்சி அதில் புளித்த மோரை வார்த்து, பாலை புரை செய்வதுபோல் வைக்கவும். சுமார் 12 மணி நேரம் கழிந்த பின்பு தேங்காய்ப்பாலின் மேல்பாகம் வெண்ணெய்போல் கனமாகவும், அடியில் மோர்போல் தெளிவும் பிரிந்து நிற்கும். மேல்பாகத்தை எடுத்து சட்டியில் இட்டுக் காய்ச்சினுல் தெளி வான எண்ணெய் உருவாகும். அடியில் உள்ள தேங்காய்ப்பாலில் எண்ணெய் அம்சம் இருக்கும்போல் தோன்றினுல் திரும்பவும் சுடவைத்து புரை செய்து எண்ணெய் முற்றிலும் எடுத்துவிடலாம்.

தேங்காய்ப்பாலைப் பிழிந்து எடுத்த பின்பு சக்கையில் இருக்கும் எண்ணெயை ஓட்ட எடுப்பதற்கு இந்த சக்கையை அரைத்து ஜலத்தில் கனமாய் கலக்கி சுடவைத்து, மோர் சேர்த்து புரை செய்யவும். மறுநாள் மேல்புறத்தில் எண்ணெய் அடையாய் நிற்கும். அதைக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுக்கவும.

இவ்விதம் முற்றிய தேங்காய் பச்சையாக நீருடன் இருக்குபொழுது எடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணெய் மிகவும உயர்ந்தது. மூக்கையும் நாக் கையும் கண்களையும் மனம, ருசி, ரூபம் எல்லாவிதத்திலும் கவரும். குணங்களிலும் உத்தமமானது.

நன்கு முற்றி பழுத்தத் தேங்காயை உடைத்து வெயிலில் உலர்த்தி ஓடுநீக்கி துண்டமிட்டு, பருப்புகளை செக்கில் அரைத்து எண்ணெய் எடுப்பது மறுவிதம். இந்நாளில் எலெக்டிரிக் மிஷின்கள் மூலமாய்த் தேங்காய் எண்ணெய் எடுப்பதே அதிகம் எங்கிலும்.

பச்சைத் தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் ஜீவசத்து (Vitamins) குறையாமல் நிறைந்து இருக்கும். மரச்செக்கில் மந்த

உணவும் பானமும்

வேகத்தில் ஆட்டி எடுக்கப்படும் எண்ணெய் ஜீவசத்து கொஞ்சம் குறைவாகும். எலெக்டிரிக் விசையில் வெகு வேகமாய் அறைத்து எடுக்கப் படும் எண்ணெயில் ஜீவசத்து அதிகக் குறைவாகும்.

தேங்காய் எண்ணெயில் இயற்கையாக உள்ள நல்ல வாசனையை நாற்றமெனச் சொல்லி, நாற்றமில்லாததாய் செய்வதற்காக அதில் ரஸாயன சார திரவங்கள் சேர்த்து சுதத்தி செய்யப்பட்டத் தேங்காய் எண்ணெயில், இவ்வித சுத்தியினுல் ஸகல ஜீவஸத்துக்களும் அழிந்து விடும். எண்ணெயின் குணங்கள் யாவும் மிகக் குறையும்.

தேங்காய் எண்ணெய் என்று சொல்லுவதைவிட தேங்காய் நெய் என்று சொல்லுவது அதிகம் பொருத்தமுள்ளது. நெய்போல் குணம் கொண்டது. நெய் போலவே உரையும உருகும் தன்மையுடையது.

தேங்காய் எண்ணெய் குருகுணம் எளிதில் ஜீர்ணம் ஆகசகூடியதல்ல. இளைத்த தாதுக்களுககுப் புஷ்டி தந்து பெருக்கச் செய்யும். சுக்கில தாதுவை விசேஷமாய் வ்ருத்திசெய்து போகசக்தியை மேலாக்கும் சுவாஸம் காஸம் க்ஷயம் நீரழிவு பிரமேஹ ரோகிகளுக்குப் பத்தியமானது. மூளையின் ஞாபக சக்தியை வளர்க்கும். சுட்டப் புண்கள், வெட்டுக் காயங்கள், சொறி சிரங்குகள, கரப்பான்களில் மேலுக்குப் பூசுவதினுல் மிகவும் நல்ல குணம் கிடைக்கும்

பச்சைத்தேங்காய் எண்ணெயிய் ஜீவசத்துக்கள் மீன்எண்ணெயில் அதிகம் இருக்கிறதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுள்ளார்கள். இளைத்த உடலைப் புஷ்டிசெய்ய மீன்எண்ணெய் சாப்பிடுவதைப் பார்க்கிலும், தேங்காய் எண்ணெய் பிரதிதினம காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப் பிடுவது சிலாக்கியமாகும் இளங்குழந்தைகளுக்கும் கொடுத்தல் நல்லது. குணத்தில் குறைவற்றது என்பது மட்டுமல்ல சிக்கனம் அதிகம் அதை விட முக்கியமான குணம் அபாயமற்றது என்பது. இதற்கு அவரவர் அகத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் தயாரித்துக்கொள்ளுவது எல்லாவிதத் திலும் உத்தமம்

சிறு குழந்தைகளுக்கு தேங்காய் எண்ணெயின் பாதி அளவு தேன் கலந்து கொடுத்து அநுபானம் தாய்ப்பால அல்லது ஆவினபால் கொடுப் பது சிறந்த குணம் தரும்.

தோல் வியாதிகளில் நல்லெண்ணெய் மேலுக்கும் உள்ளுக்கும் தள்ளுபடி. தேங்காய் எண்ணெய் தள்ளுபடி அல்ல. ஹிதமானதே.

குறிப்பு: கூந்தலுக்கு நல்லெண்ணெயைவிட தேங்காய் எண் ணெய் தரம் என்று கருதி அநேகமாய் அனைவரும் கூந்தலுக்கு தேங்காய்

எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுகின்றனர். கூந்தல் தைலங்களும் வைத்தியர்கள்கூட பலர் தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரித்துக் கொடுக்கின்றனர். ஆனுல் ஆயுர்வேத நூல்கள் எல்லாம் தேங்காய் எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் நல்லெண்ணெய்தான் கூந்தலுக்கு நல்ல போஷணேயும், கருமையும் தருவது என று உபதேசிக்கின்றனர். தனி எள்ளே அரைத்துத் தலேயில் அடையாகப் பூசிவைத்து பிறகு அலம்புவதினுல்கூட கூந்தல் வெடிப்பு போய் அடர்த்தியாய், செழிப்பாய் வளருவது அநுபவ முறை. இப்படி இருந்தும் கூந்தல் உபயோகத்திற்கு தேங்காய் எண்ணெய் பிரியமாய் எடுக்கப்படுவதற்குக் காரணம் இது தடிப்பின்றி மெல்லியதாயும், கலக்கமின்றி தூயத் தெளிவாயும், அதிகம் பிசுக்கு ஏறிக் கூந்தலில் சிக்கு வராமலும் உபயோகத்திற்குப் பார்வையாகவும் இருக்கிறது என்பதே.

தேங்காய் எண்ணெய் பித்த தோஷத்தையும், வாயு தோஷத்தையும் சமனம் செய்யும் குணம் உள்ளது. கபதோஷத்தைச் சிறிது அதிகரிக்கச் செய்யும். "தேங்காய் எண்ணெய் சமையல், பொரியல், வதக்கல், பணியாரங்கள் சாப்பிட்டேன். பித்தம் உடலில் அதிகமாகி தலேசுற்றல் வாந்தியும் வந்தது. தேங்காய் எண்ணெய் பித்தம்" என்று சிலர் சொல்லுவதுண்டு. இது பிசகு இவர் தன் குடல் அக்கினிபலத்தைக் கவனிக்காமல், மிதம் மீறி உணவு உண்டதனுல் அஜீர்ணம் ஏற்பட்டு வாந்தியும் தலேசுற்றலும வந்ததே தவிர, தேங்காய் எண்ணெய் பித்தத்தைத் தூக்கிக்கொடுத்தது என்பது அல்ல. தேங்காய் எண்ணெய்க்கு சுயமாய் பித்தத்தை சமனம் செய்வதே தவிர, அதிகப்படுத்தும் தோஷம் கிடையாது. தேங்காய் எண்ணெய் பக்ஷணம், பொரியல் மிக ருசியாய் இருக்கிறதென்று அதிக அளவு ஏற்பது தவறு அஜீர்ணம் விளேயும்.

வேப்பெண்ணெய்: வேப்பெண்ணெய் தமிழ்நாட்டில் மருத்துவத்தில் பலவிதத்தில் நிரம்ப உபயோகிக்கப்படுகிறது. மற்ற நாடுகளில் மிகவும் குறைவு இந்த எண்ணெயில் இருக்கும் அதிஉக்கிரமான வாசனேயை அனுசரித்து, வேப்பெண்ணெய் அதிஉஷ்ணவீர்யம் கொண்டது என்று சாமான்யமாய் தோன்றலாம். இது வீர்யத்தில் உஷ்ணத்தை செய்வதே ஆனுல் கடுமையான வாசனே போல், அவ்வளவு கடுமையான உஷ்ணவீர்யம் கொண்டதல்ல. வடநாட்டில் கடுகெண்ணெய், கேரளத்தில் தேங்காயெண்ணெய சாப்பாட்டில் உபயோகிக்கப்படுவது போல, தமிழ் நாட்டில் வேப்பெண்ணெய் ஆஹாரவர்க்கத்தில் சேர்த்து உபயோகிக்கப்படுவதில்லே, மருந்தாக உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் பயனபடுகிறது. தமிழகத்தில் தென் மாவட்டங்களில் விசேஷமாய் கிராமவாசிகள் வேப்பெண்ணெயை (நல்லெண்ணெய்போல) தேய்த்துக்குளிக்கின்றனர். அப்யங்கம் செய்து குளித்த பின்பும் வேப்பெண்ணெயின் உக்கிரநாற்றம் வெகு நாழிகை வரையில் வீசி மூக்கைத்துளேக்குமே தவிர,

அப்யங்கம் செய்தவருக்கு கண் பொங்கி உடல் எரிச்சல் உஷ்ணம் உண்டாவதில்லை. ஆதலால் வேப்பெண்ணெய் அத்யுஷ்ணம் அல்ல—கடுகெண்ணெய்போல் என்று அனுபவம்.

அப்யங்கத்தினாலும், உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதினாலும் கிருமிகள் குஷ்ட நோய்கள், வாயு பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். மூத்திரப்பையில் ஏற்படும் அச்மரீசர்க்கரா எனப்படும் கல்லடைப்புகளை வெளிப்படுத்தும். கல்லீரலில் உண்டாகும் பித்தக் கல்லடைப்பையும் வெளிப்படுத்தலாம். வயற்றில் குடலில் ஏற்படும் கிருமிகள், தலைமயிரில் வரும் பேன் ஈறுப்பூச்சிகள், வெட்டுக்காயம் நாட்பட்ட அழுகின விரணங்களில் வரும புழுக்கள் இவைகளை அடியுடன் அகற்றும்.

கள் சாராயம் மற்ற லாகிரி வஸ்துக்கள் தூக்கமாத்திரைகள் இவைகளினால் ஏற்பட்ட மயக்கம், அபதந்திரகம் - சங்கைகோளாறு, பயந்த கோளாறுகளினால் ஏற்பட்ட மயக்கம் முதலியவைகளை வேப்பெண்ணெய் உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதால் நீக்கி தெளிவு உண்டாக்கும்.

உடலில் முட்டிகளும், பூட்டுகளும் வாயுவினாலும் கபத்தினாலும், நீர் - திரவம் கோர்வையினாலும் ஏற்படும் வீக்கம் வேதனைகளை வேப்பெண்ணெயின் துவளை-ஒத்தடம் சீக்கிரமே சமனம் செய்யும் நாட்பட்ட தலைவலி, மண்டையிடி பாரம் எல்லாம், சில நாட்கள் அப்யங்கத்தினால் அகலும். ஜ்வரத்திலும் ஜ்வரமில்லாமலும் கப - வாயுவினால் மார்பில் சளி அதிகம் உரைந்து மூச்சுத்திணரலும் உள்ள கஷ்டநிலையில், மார்பில் சுற்றிலும் சுடவைத்த வேப்பெண்ணெய் தடவி, வறுத்த கொள்ளினால் ஒத்தடமிட உடனே கபம் இளகி உபாதி குறையும்

குழந்தைகளுக்கு அஜீர்ணத்தினால், கபவாதஜ்வரவேகத்தினால், வயிற்றில் நாக்குப்பூச்சியினால், மலச்சிக்கலினால் திடீர் குளிர்காற்றுக்கு இலக்காவதால் மற்றும் ஏதாவது காரணத்தினால் திடீரென்று உண்டாகக் கூடிய உடல் பூராவும் உதறல், நடுக்கல், வலிப்பு, இழுப்பு, மூச்சுதிணறல் தொந்திரவுகளில் வேப்பெண்ணெய் மிகவும் உபகாரமானது உள்ளுக்கு சாப்பிடக் கொஞ்சம கொடுத்தல் மேலுக்குப்பூச்சி ஒத்தடம் ஆஸனவாயில் எனிமா செய்தல் கைகண்ட பலனை ஆச்சரியம் அடையும்படி உடனே தரும் இவ்வித பிரயோகத்திற்கு தனி வேப்பெண்ணெயைப்பார்க்கிலும் சில மருந்து சரக்கு சேர்த்து தயாரித்துள்ள வேப்பெண்ணெய் தைலம் தரமானது. தானே தயாரிக்கத் தகுந்த எளிய முறை :-

வேப்பெண்ணெய் 200 கி. தோல் உரித்த உள்ளிப்பூண்டு 10 கி. சுக்கு, மிளகு, திப்பலி, சித்திரமூலம், வெண்கோஷ்டம், கருஞ்ஜீரகம்,

சோம்பு, இந்துப்பு, இந்த 8 சரக்கும் வகைக்கு 5 கிராம் அம்லகாஞ்சிகம் என்று சொல்லப்படும் புளித்து தெளிந்துள்ள காடி நீராரம் 400 மி லிட்டர்.

செய்முறை : கல்க்க சாமன்களை சூர்ணம் செய்து, நீராரக் காடியினால் அரைத்து, எண்ணெயில் கலக்கி நீராரம் சேர்த்து, மிருதுவான தீயில் பதம் பார்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும்.

குழந்தைக்கு அளவு : உள்ளுக்கு — 1-3 மாஸம் 8-12 துளி, 3-6 மாஸம் 30-60 துளி, 6-12 மாஸம் 1-1½ டீஸ்பூன் கொடுக்கலாம் மலச்சிக்கலுடன் வயிறு உப்புசத்துடன் இருக்கும் நடுக்கல் இழுப்பு உபத்திரவத்தைப் போக்குவதற்கு உடனே பேதிக்கு கொடுப்பதைப் பார்க்கிலும பஸ்தி (எனிமா) செய்து மலத்தை வெளிப்படுத்துவதுதான் நலலது.

கக்குவாய் இருமல் உபத்திரவமுள்ள குழந்தைகளுக்கு 1 நாளில் 3 வேளை வேப்பெண்ணெய்தைலம் ¼-½ ஸ்பூன் உள்ளுக்கு கொடுததுவந்தால், வியாதி அதிக நாட்கள் நீடிக்காமல்குறைந்த காலத்தில் நிவிருத்தியாகும். கக்குவாய் இருமல் அக்கம்பக்கத்தில் பரவிக்கொண்டிருக்கும் தருணத்தில்' அதுவராமல் தடுப்பதற்காகவும் வேப்பெண்ணெய் சில துளிகள் உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம்.

கடுகெண்ணெய் : கடுகு எண்ணெய் நிறைந்த விதை, கடுகிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. உணவாகவும், அப்யங்கமாகவும் பலரால் உபயோகிக்கப்படுகின்றது என்ற விஷயமே வடநாட்டுப் பழக்க வழக்கங்களை, காதினாலும கேட்டிராத தென்னாட்டினர் பலருக்குத் தெரியாது. இவ்விதமே வடநாட்டில் கிராமவாசிப் பாமரர்களுக்கு, எள்ளெண்ணெய் - (நல்லெண்ணெய்) இருப்பதே தெரியவில்லை. தென்னாட்டில் கடுகெண்ணெய் மேல்பூச்சு மருந்துக்குத் தவிர வேறு விதத்தில் ஆஹாராதிகளில் உபயோகிக்கப்படுகிறதில்லை. இவ்விதமே வடக்கில்- உத்திரப் பிரதேசம் ராஜஸ்தான், வங்காளம், ஹிமாசலம், பஞ்சாப், பாகிஸ்தான முதலிய இடங்களில், நல்லெண்ணெய், ஆயுர்வேத வைத்யர்களால் தயாரிக்கப்படும மருந்து தைலங்களில் தவிர, வேறு விதத்தில் தொடப்படுவதில்லை. ஆஹாரத்தில் தாளிதம், பொறியல், வறுவல், ஊறுகாய்கள் எல்லாவற்றிலுமே கடுகு எண்ணெய்தான் முற்றிலும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. மஹாராஷ்டிரம், மத்தியப்பிரதேசம், குர்ஜரம் தேசங்களில் கடுகெண்ணெய் அதிகம் எடுப்பதில்லை. நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்தான் உபயோகம்.

வங்கம் முதலிய பிரதேசங்களில் பனிகாலம் அதிகம். பனியின் கொடுமையும் அதிகம். தேகத்தைப் பனி தாக்காமல் உஷ்ணமாய் இருக்கச் செய்யக் கனமான கம்பளி ஆடைகள் அணியவேண்டியது

அவசியம் கடுகெண்ணெய் அதிக உஷ்ணவீர்யம் கொண்டது. அதனுல் பனி காலத்தில் கடுகெண்ணெய் பூச்சு தோலின் வெப்பத்தை நன்ருய் காப்பாற்றுகிறது ஆதலால இங்குள்ளவர்கள் கடுகெணணெயை மேல் பூச்சுடன உள்ளுக்கும் சாப்பிடத் தொடங்கிவிட்டனர். இவர்கள் வெயில் காலங்களிலும் கனமான ஆடைகளையே உடுத்துகின்றனர். வெயில் காலத்திலும் கடுகெண்ணெயை விடுவதில்லே. ஆனுல் இந்த தேசங்களுக்கு வந்துள்ள தென்னுட்டினர். கடுகெண்ணெயை கொடும்பனி நாட்களில் மட்டும். கை, காலகளில் மட்டும தேய்த்துக் கொள்ளுகின்றனர். தலைக்குத் தேய்க்கவும், உள்ளுக்கு சாப்பிடவும் கடுகெண்ணெய் தொடுவதில்லே நலலெண்ணெய் தேங்காய் எண்ணெய்களையே உபயோகிக்கின்றனர்.

கடுகு கடுமையான உஷ்ணவீர்யம் கொண்டது. கடுகைப் பச்சை ஜலத்தில் அரைத்து தோலில் தடவிவிட்டால், சில நிமிடங்களில் தோலில் கடும எரிச்சல் உண்டாகும். உடனே அதை அகற்ருமல் விட்டால், அவ்விடத்தில் அக்கினி சுட்டதுபோல், மேல் தோல் வெந்து வழண்டு புண்ணுகிவிடும். அவ்வளவு உஷ்ணம் கொண்டுள்ள வித்தின் எண்ணெயும் உஷ்ணவீர்யம் அதிகமுள்ளதே ஆனுல் கடுகெண்ணெய் மேலில் தடவினுல் கடுகுபோல் புண்ணுககுவதில்லே. கடுகெண்ணெய் அருந்துவதாலும் பூசுவதாலும், ரக்தத்தையும், பித்த தாதுவையும் வேகமாய் கெடுக்கும். சிறுநீர் கழிப்பிலும எரிச்சலே உண்டாக்கும். தீக்ஷ்ணமான குணத்தினுல் அக்கினியை வளர்க்கும். கொழுப்பைக் குறைக்கும். கபத்தைக் கண்டிசகும்.

உடலில் கொழுப்பு அதிகத்தினுல் அதிகம் பருமனுள்ளவர், ஒன்றிரண்டு தேக்கரண்டி அளவு கடுகெண்ணெயை காலே - மாலே வெறும் வயிற்றில் பருகினுல் சில மாஸங்களில் உடல் கொழுப்புக் குறையும். உடல் நிறை குறையும். ரக்தநாளங்களில் கொழுப்புத் தடிப்பு நீங்கி சுத்தமாகும். குடலில் சேர்ந்துள்ள கொககிப்புழு, நாக்குப்பூச்சி முதலியவை 10 - 12 நாட்கள் உபயோகத்தினுல் உதிர்ந்துவிடும் அர்சஸ் என்ற மூல முளேகளே வெளிபூச்சினுல் நாளடைவில் போக்கும் வெளிப்புண்களில் - கவனக் குறைவினுல் வந்துள்ள கிருமிகளேக் கொல்லும். மேலும் புழுக்காமல் காப்பாறறும. கார்போக அரிசியை அரைத்து சேர்த்து கடுகெண்ணெயில் கலந்து மேலுக்குத் தடவிக்கொண்டிருந்தால், தோலில் வெண்மை குஷ்டம் மறையும். கூந்தலின் பேன பொடுகுகளே மேல் பூச்சினுல் போககும. எல்லாவித தோல் வியாதிகளிலும் எந்த நிலேயிலும் கடுகெணணெய். தனியாகவும், மருந்து சரக்குகள் சேர்த்துத் தயாரித்துள்ளதும் உத்தமமான உபகாரம் தருவது. கீல்வாயு போன்ற தனி - வாத ரோகங்களிலும் வெளி உபயோகததினுல வலி உபத்திரங்களே உடனேயே சமனம் செய்யும்.

உணவும் பானமும் .....

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.